

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Dengan olahraga, kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal (Octamiandra *et al*, 2013). Prestasi berbagai cabang olahraga yang dicapai oleh bangsa Indonesia diberbagai kejuaraan baik tingkat nasional, regional maupun internasional, sampai saat ini belum begitu menggembirakan. Hanya beberapa cabang olahraga yang sampai saat ini masih tetap eksis di antaranya adalah cabang panahan dan olahraga bela diri, pencak silat dan bulutangkis (Karyono, 2016).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua di Indonesia. olahraga ini sangat populer di dunia bahkan di Indonesia. Ini terbukti dengan banyak berdirinya klub-klub bulutangkis dan banyak pula peminatnya yang didominasi mulai kelompok umur anak-anak, pemuda, kelompok umur taruna dan remaja. Menurut Swadesi (2009) dalam Suryawan (2014) masa remaja (adolesensi) adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan merupakan masa pertumbuhan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks. Menurut Marjiana *et al*. (2014), usia 12 sampai 15 tahun termasuk ke dalam masa adolesensi.

Salah satu latihan yang dapat di berikan adalah kelincahan. Kelincahan yaitu kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat yang dilakukan bersama-sama (Widiastuti, 2015). Kelincahan sangat dibutuhkan oleh pemain bulutangkis, agar pemain mampu bergerak dan bereaksi dengan cepat, tepat, tanpa pernah kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan menjangkau setiap sudut lapangan untuk berusaha mengembalikan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan selama pertandingan (Junanda, 2016).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh penulis di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura terdapat 20 pemain yang memiliki kelincahan yang belum optimal dilihat dari hasil tes yang diberikan yaitu dengan *Illinois Agility Run Test* dengan skor rata-rata 19,2-19,7 detik untuk laki-laki dan 19,6-20 detik untuk perempuan. Dikatakan normal apabila hasil yang dicapai yaitu 18,2-16,2 detik untuk laki-laki dan 21,7-18,0 untuk perempuan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Partavi (2013), salah satu latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan menggunakan *Rope skipping*, latihan ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, dan kecepatan. Selain dapat meningkatkan kondisi fisik latihan ini memiliki beberapa keuntungan lain diantaranya dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, dapat dilakukan oleh semua usia, serta harga yang terjangkau.

Kelincahan terdiri dari *power* dan *flexibility*, salah satu latihan untuk meningkatkan *power* adalah latihan *Quadrant Jump*. *Quadrant Jump* adalah latihan dengan gerakan melompat dan berpindah tempat secara cepat (Kisner dan Colby, 2012). Berdasarkan sifat gerakan yang cepat, maka latihan *Quadrant*

Jump sesuai dengan aspek kelincahan, dimana kelincahan membutuhkan latihan bersifat cepat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *Rope Skipping* dan *Quadrant Jump* pada kelincahan pemain bulutangkis di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan antara latihan *Rope Skipping* dan *Quadrant Jump* terhadap kelincahan di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui adanya perbedaan antara latihan *Rope Skipping* dan *Quadrant Jump* terhadap kelincahan di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura .

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui adanya pengaruh latihan *Rope Skipping* terhadap peningkatan kelincahan pemain bulutangkis di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura.
- b. Mengetahui adanya pengaruh latihan *Quadrant Jump* terhadap peningkatan kelincahan pemain bulutangkis di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura.

- c. Mengetahui adanya perbedaan antara latihan *Rope Skipping* dan *Quadrant Jump* terhadap peningkatan kelincahan pemain bulutangkis di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian kedepan, khususnya pemerhati peningkatan prestasi bulutangkis.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi ilmu pengetahuan adalah dapat memperkaya keilmuan fisioterapi dalam wadah fisioterapi olah raga, khususnya berkaitan dengan pelatihan–pelatihan pada bulutangkis di persatuan bulutangkis Tanker Kartasura dengan menggunakan *Rope Skipping* dan *Quadrant Jump*.
- b. Bagi Pelatih adalah memberi masukan pada pelatih mengenai pelatihan dengan menggunakan latihan *Rope Skipping* dan *Quadrant Jump* terhadap kelincahan pada pemain badminton sehingga informasi ini dapat digunakan untuk menyusun langkah–langkah yang tepat untuk meningkatkan kelincahan para pemain.
- c. Bagi peneliti adalah menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri pada dunia kesehatan, khususnya dalam bidang fisioterapi dimasa yang akan datang. Serta hasil dari penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.